

CURSO DE MONITOR DE BÁDMINTON C.F.R. VIGO

Lunes 08-04-2019

CONTENIDOS

1. Juego de encestar en canastas (tocando plumas en res y el último intenta encestar en la canasta)
2. Golpes de fondo de pista desplazamiento derechas
3. Desplazamiento revés
4. Colocación raqueta y cuerpo.
5. El armado
6. Clear paralelo de derechas
7. Clear paralelo de revés
8. Explicar clear defensivo y ofensivo
9. **JUEGO.** Para clear, a ver quién llega más lejos con el golpe.
10. **JUEGO.** Para clear meter plumas en la cesta.
11. Drop de derechas
12. Drop de zona de rectificado
13. Drop rápido de derechas
14. Drop rápido de zona de rectificado
15. Idem pero explicar paralelos y cruzados
16. **JUEGO.** Meter plumas en la cesta. Primero con drop paralelo y después con drop cruzado.
17. **JUEGO.** A ver quien deja el volante más cerca de la red.
18. Combinamos golpes y desplazamientos (saque largo, drop lento, dejada en red, lob defensivo, drop lento...)
19. Remate, explicar velocidad, y golpeo.
20. Remate en salto zona derecha y rectificado
21. **JUEGO.** A ver quién consigue tirar más botes. Probamos de los dos lados.
22. **JUEGO.** Unimos remate y drop y puntuamos tirando botes o metiendo en cesta. Probamos de los dos lados.

